



International Stress Association

**Ouvrir les yeux sur le stress ! - Histoire du stress**

Chronologie, Faits Marquants, Chiffres et Dates Clefs

« Je suis chargé d'électricité »

Groupe TELEPHONE - La Bombe Humaine - Crache Ton Venin – Album sorti en 1979

« Ils ne connaissent pas la honte »

Découvrir ses vraies valeurs – La Genèse - John BRADSHAW

-----  
 Tout d'abord, merci aux nombreux médecins, chercheurs et auteurs cités ici. Cet article n'a été possible que grâce à leur travail et à leur courage aux quatre coins du monde, en ayant conscience que nous en sommes collectivement au début en réalité sur les émotions, le stress et les cerveaux du corps. Attention donc aux illusions, aux adorations et aux autres icônes, gardons les pieds sur terre, surtout au regard des évolutions technologiques et numériques en cours (Jeremy RIFKIN, 3<sup>ième</sup> révolution industrielle des NTIC).

Nous allons vous donner ci-dessous **5 éclairages fondamentaux** sur l'importance majeure du stress, puis **les dates clefs de l'histoire du stress** sur le plan clinique pour vous éclairer sur cette petite tension, qui mériterait d'avantage notre attention, histoire de devenir plus souvent action et satisfaction, plutôt que pulsion et addiction, dans nos sociétés.

Nous vous rappelons en préambule, pour vous permettre de mieux **recevoir ces quelques chiffres et dates clefs** ci-dessous, que la science n'est ni là pour vous faire plaisir, ni là pour notre vanité, ou notre cupidité. Cela fait bien longtemps, en effet, que la science a choisi sa direction entre les deux principes fondamentaux suivants :

<b>Contact &amp; Temps</b>	<b>Relation à l'environnement (contact avec le monde extérieur)</b>	<b>Relation aux personnes (contact avec l'entourage)</b>	<b>Relation à la satisfaction des besoins (contact dans le Donner – Recevoir)</b>
<b>Principe de Vérité</b>	Observation, discernement Conscience des réalités Connaissance des faits Acceptation de l'histoire Reconnaissance du stress Protection, préservation	Authenticité, intimité Attachement, filiation Soutien, bienveillance Caregiving ,empathie Confiance, justice Engagement, courage	Soulagement, détente Equilibre, dosage Contentement, humilité Appartenance, partage Ténacité, persévérance Concentration, action

<b>Principe de Plaisir</b>	Image, illusion, apparence	Masque, séduction, jeux	Remplissage, abus
	Culte des plaisirs et désirs	Zapping, consommation	Avidité, addiction
	Mépris des problèmes	Comédie, arnaque	Vanité, orgueil
	Idéalisation de la famille	Manipulation, mensonge	Cupidité, égoïsme
	Déni des réalités du passé	Mépris, abus de pouvoir	Pulsion, perversion
	Négligence, abandon moral	Lâcheté, apathie morale	Passivité, violence

Pour « les nuls » en sciences humaines de la vie, sachez que les grands penseurs humanistes (PLATON, SOCRATE, CONFUCIUS, SPINOZA, SHAKESPEARE, THOREAU, NIETZSCHE, BALDWIN....) n'ont cessé de nous parler pendant des siècles du choix inscrit au cœur de ce tableau, sans pouvoir savoir neuroscientifiquement à l'époque, que la clef de tout cela se nomme la conscience de notre propre corps et de notre propre histoire, à travers l'apprentissage de nos 3 stress et de nos 7 émotions universels qui dirigent scientifiquement nos cerveaux et nos vies en réalité (Dr Antonio DAMASIO, Dr Henri LABORIT).

Sachant très bien que ces grands penseurs internationaux ignoraient forcément tout scientifiquement de leur propre cerveau, ces deux principes philosophiques ci-dessus illustrent simplement en effet au final les différences observables entre les gens dits « ouverts », c'est-à-dire dans l'acceptation ou la conscience des réalités émotionnelles et sociales, et ceux dits « fermés », c'est-à-dire dans le mépris ou le refus des réalités affectives du corps et du stress.

Ces deux principes sont au final le résultat d'une différence affective d'état d'esprit, d'une différence émotionnelle d'« Ouverture – Fermeture » de la personne, à ses propres émotions dans son corps et à sa propre histoire dans sa famille. Ils correspondent chez la personne uniquement à un différentiel d'acceptation émotionnelle et de conscience affective, observable entre une capacité de « Vrai Contact », une capacité d'ouverture émotionnelle, et une protection de « Faux Contact », un système de cuirasse défensive (Dr Fritz PERLS, Dr Wilhelm REICH, Dr Suzan FROWARD, Dr Arthur JANOV, Dr Peter LEVINE).

La prise de conscience de l'importance du stress passe ainsi par une capacité de contact sain dans ces liens qui nous unissent à notre corps (la perception des 5 sens, les sensations, les émotions), à notre histoire de vie (la mémoire du passé vécu, les stress de la naissance, de l'enfance, de l'adolescence) et à notre environnement social (les ressources et valeurs de la famille, des amis, de l'entourage professionnel, de la région, du pays, de la socioculture).

Revenons, après cette introduction, à nos **5 points sur le stress**.

**1) Fondamentalement, le stress est la tension nerveuse de la vie.** Il est l'énergie de la vitalité du corps, de la vivacité de l'esprit, de l'impulsion de l'action, de l'agitation du manque, ou encore du niveau de tension, ou de détente, de la satisfaction (Dr Hans SELYE). Le stress est à la base l'énergie de vie électrique qui nous anime, notamment par notre système nerveux autonome, et qui ne nous sert qu'à sentir et à réagir aux changements de besoins, et de situations, dans notre environnement (Dr Henri LABORIT). Il s'agit des fameux 21 grammes de charge de « batterie » qui nous activent les muscles, les nerfs, les neurones, les idées, et le reste, rendant ainsi possible notre action et notre imagination pour satisfaire nos besoins (Dr Duncan MacDOUGALL). **Plus de stress, plus de vie, zéro de**

**tension.** Plus de fée électricité, plus de souffle de vie, vous perdez immédiatement 21g de nervosité ! Le Dr Duncan MacDOUGALL s'est amusé à vérifier cela en 1907, en pesant des gens en train de mourir, et en les regardant éteindre « les lumières » à tous les étages. Nous ajoutons à cet éclairage que, comme toutes les énergies électriques, le stress fonctionne malheureusement selon la logique binaire de l'Algèbre de George Boole, c'est-à-dire selon seulement deux modes possibles en termes de contact énergétique corporel : « Lumière / Pas lumière » ; « **On / Off** » ; « Contact / Pas contact » ; « Sentir / Pas sentir » (Dr Fritz PERLS). Comme les médecins Dr Antonio DAMASIO (« L'erreur de Descartes ») et Dr Wilhelm REICH (« Ecoute, petite homme ! ») l'ont déjà souligné en termes de prises de conscience morale, nous verrons que ce dernier point sur le contact est techniquement fondamental dans « notre liberté de choix binaire » entre :

- Soit le contact avec la conscience des 5 sens - Soit la perte du bon sens de la perception sensorielle (problèmes d'illusion, de confusion, d'adoration, de mystification, de perversion, de délire en mode « Fly »).
- Soit l'ouverture affective sensorielle - Soit la fermeture affective sensorielle (problèmes de savoir-aimer, de froideur affective, d'attachement affectif, d'engagement moral, d'amour fécond).
- Soit l'acceptation corporelle - Soit la dissociation corporelle (problèmes de contentement, de bien-être intérieur, d'enracinement, de solidité intérieure, de confiance en soi, d'image corporelle, d'estime de soi).
- Soit la transformation du stress électrique – Soit la rumination du stress électrique (problèmes de dépression, d'agitation, de procrastination, d'isolement, de compulsion, d'addiction, de manies ou de « bugs répétitifs »).
- Soit la digestion des émotions dans les relations – Soit le blocage émotionnel avec figement, irritation, saturation et deuil non-fait (blocage du dégoût de l'abus et de la colère du manque avec problèmes de digestion ou d'avidité, d'irritabilité, d'inflammation, de rumination, de somatisation).
- Soit la transmission de l'histoire familiale et l'apprentissage des émotions avec la mémoire de l'enfance - Soit la destruction de la filiation, la mise au silence de la Parole et la volonté active d'oublier les réalités de l'enfance (problèmes de place, de sens et de rôle au sein de la famille ; gâchis des ressources, des talents et des dons ; histoires de loyauté, de transmission, de patrimoine, de haine et d'ignorance).

**2) Concrètement, le stress est le baromètre sensoriel du contentement, de la satisfaction et du bonheur.** Le stress est la tension nerveuse qui nous indique par réaction corporelle la satisfaction agréable, ou au contraire tendue, de nos 350 besoins humains (Dr Carl ROGERS, Dr Marshall ROSENBERG). Le stress permet de sentir par le corps notre état, il nous permet de prendre conscience par les sens du niveau de nos manques et de nos excès (sommeil, nourriture, café, alcool...). En plus de nous informer sur la situation de nos besoins, la tension du stress nous donne l'énergie pour agir pour notre satisfaction, c'est-à-dire pour réagir quand ça va, ou ça ne va pas sensoriellement. Avoir envie ou besoin de manger, de dormir ou d'aller aux toilettes sont autant d'expériences sensorielles, de vie humaine ordinaire, pour saisir cette impression de soulagement, de détente, de bien-être, de contentement, de plaisir, qui se

nomme la satisfaction du besoin naturel. Le contraire, avec vos mots à vous, sera le niveau de tension, de stress ou de problème, quand ces mêmes toilettes, par exemple, sont occupées. Alors, trop envie ? C'est urgent ? C'est tendu ? Cela fait mal ? Enervé ? Agité ? Paniqué ? En larmes ? Désespéré ? Sous la pression du stress ? Oui, désolé, c'est ça la tension concrète du stress et la satisfaction sensorielle du besoin. Cela se sent par le corps, cela se perçoit par les sens. Après, ça change seulement de sensation ou d'impression, selon le niveau de contentement de la faim, de satisfaction du sommeil, de confort de la température, dans un sens ou dans un autre (trop ou pas assez de nourriture, de chaleur...).

**3) Intimement, le stress est l'assurance risque de notre sécurité intérieure et de notre confiance.** Il est biologiquement relié à notre réaction de peur, c'est-à-dire à notre confiance en l'avenir, à notre sécurité affective, et à notre angoisse intérieure, du fait qu'il gère la satisfaction de nos besoins par des signaux corporels d'attention et de risque. Le stress nous dit le niveau de bien-être de nos besoins, par le corps, en activant une glande, dans notre cerveau cérébral, qui est la glande de la réaction au risque, au danger, à l'inconnu et à la peur. Cette glande est l'amygdale cérébrale, qui agit comme un filtre réactionnel, un signal environnemental, une réponse corporelle, une alerte sensorielle, malheureusement sans messagerie, ni SMS, ni lumière, pour nous prévenir, ou nous faire comprendre (Dr Karl Friedrich BURDACH, Dr Joseph LEDOUX). A nous de savoir écouter notre corps, et de savoir traduire le signal corporel: « Attention, tension, besoin, alerte ! Pipi ? Faim ? Sommeil ? Ou bug de stress ? ». Pas toujours facile, quand on n'a pas appris à y faire attention à cette tension. Encore moins facile, quand on ignore comment décoder les bugs, c'est-à-dire comment gérer le stress maladif du Freezing et les 7 parasitages émotionnels à l'origine du mal-être humain (voir Avoir et Aimer, 42 Questions – Réponses).

**4) Significativement, par rapport à ces messages sensoriels, ou signaux corporels du stress, l'amygdale du stress peut être littéralement dérégulée,** dès l'enfance, par des manques, des chocs ou des abus, à quoi peut se rajouter ensuite l'absorption de substances chimiques au quotidien (caféine, nicotine, cocaïne, sucre, alcool...). Quand l'amygdale a été marquée par le passé, cela crée des bugs émotionnels au quotidien, des problèmes relationnels dans la vie courante, ou des réponses du comportement inadaptées au présent (Dr Wilhelm REICH, Dr Joseph LEDOUX, Dr Erik KANDEL, Dr Gerhard ROTH). L'amygdale qui « bugge » peut alors réagir avec des excès d'angoisse, de stress, de panique, d'agitation ou d'inaction, d'illusion ou d'évitement, parfois même avec des habitudes ou des réflexes, d'avidité addictive, de destructivité impulsive ou d'orgueil mensonger, pour tenter de se soulager, de supporter, ou de s'en sortir. Nous verrons cela en détail ultérieurement sur le plan neurobiologique sachant que l'amygdale est intimement liée à d'autres parties importantes de notre corps (le neurovégétatif, l'hippocampe, le microbiote intestinal...).

**5) Universellement, le stress a 3 réactions corporelles possibles, les « 3F » en anglais ou FIGHT/FLY/FREEZE,** ce qui peut se traduire par l'Attaque / la Combativité, la Fuite / le Rêve, le Figement / la Passivité. La science a totalement prouvé, en 1979 et 2012, que le stress véritablement problématique, qui nous amène à retardement au malaise, au mal-être, à la maladie, au mal et à l'échec, est le Freezing, par rapport à notre environnement social ou familiale (Dr Henri LABORIT, Dr Avshalom CASPI, Dr Terrie MOFFITT). Le Freezing est au départ la réaction animale qui consiste à faire le mort, à se camoufler face au danger, à s'immobiliser, pour laisser passer le problème. Dans le monde animal, les animaux font circuler de nouveau leur énergie après du Freezing : ils ont des tremblements et mouvements naturels, histoire d'évacuer, de ne pas trop encaisser et de retrouver leur vitalité corporelle (Dr Peter LEVINE). Chez les humains malheureusement, le Freezing « social » fige durablement

notre énergie vitale, il bloque nos réactions, et il congèle nos sentiments, car notre Freezing social ressemble d'avantage à une fermeture du corps, en mode conditionnement « cocotte-minute » et masque de sur-adaptation, entraînant ensuite des troubles et symptômes divers dans nos vies (voir les 4 étapes du mal-être). Ce Freezing humain du stress se nomme techniquement l'inhibition de l'action, avec répression des émotions, sur le plan familial et social (Dr Henri LABORIT, Dr Wilhelm REICH, Dr Peter LEVINE, Alice MILLER). Ce Freezing social peut se résumer socialement par le fait que la plupart des gens ont appris très tôt, soit à encaisser les manquements humains, soit à la fermer sur les réalités sociales, soit à se taire par rapport à leur propre histoire. Oui, la plupart des gens ne vous diront pas que 40 % des foyers brésiliens sont sans père (Courier International, 2018); que 25% des français sont sous psychotropes, c'est-à-dire sous anxiolytiques, antidépresseurs (Assurance Maladie & Doctissimo, 2017) ; que 76 % des américains frappent encore leurs enfants au début du 21<sup>ème</sup> siècle (OMS, 2006) ; que 53% des enfants en Inde se déclarent abusés sexuellement (ONU & Ministère des Femmes ; Le Monde, Février 2013); que 25% des hommes russes meurent avant 55 ans à cause de l'alcool (The Lancet ; 2014), ou encore que 5% des français ont déjà fait une tentative de suicide (Fondation Jaurès, 2016). Oui, la plupart des gens ne préfèrent pas savoir que, à l'échelle mondiale, 1 femme sur 3 a été abusée sexuellement, quelque soit le continent (O .M.S, 2013) ; que 1 enfant sur 2 est encore frappé physiquement, quelque soit le pays (O.M.S, 2006) ; que 1 bébé sur 2 est encore sans allaitement au sein et seul dans son lit, dès 1<sup>er</sup> jour de sa vie sur Terre (O.M.S, 2017). Oui, on est prié de ne pas parler de cela, d'encaisser, de fermer les yeux, de se résigner, et de participer à ce Freezing généralisé, ce figement et cette passivité face à nos problèmes de famille et de société, même si le prix à payer est élevé, pour nous tous.

**En 2003, le Dr Herbert BENSON de Harvard University affirmait que 80 % des consultations médicales étaient liées au stress.** Il ne donnait pas à l'époque le pourcentage de professionnels de la santé, du secteur socio-éducatif, ou de la relation d'aide au sens large, qui connaissaient alors les 3 stress, les 7 émotions et les 7 racines du mal-être qui dirigent nos cerveaux. Ce chiffre est aujourd'hui encore très bas en réalité, et nous partageons le point de vue de l'OMS et de l'UNICEF sur le fait que la plupart des professionnels manquent encore dramatiquement de formation, dans de nombreux domaines de la vie sociale (santé, éducation, justice, aide sociale...).

Si vous voulez bien atterrir un instant, en lisant les dates clefs ci-dessous, **il est un fait historique que nous ne comprenions pas grand chose aux affaires du stress et des émotions avant le 21<sup>ème</sup> siècle.** La réalité est qu'on ne savait à peu près rien sur le cerveau et les émotions avant 1980 (Dr Henri LABORIT). Il est ainsi un fait que la plupart d'entre nous n'ont pas pu apprendre l'amour, le bonheur ou la satisfaction, en tant que parent, enfant ou compagnon. Le fait est que nos parents avaient simplement le même problème de connaissance et d'impuissance, sur comment savoir nous aimer, nous rassurer et nous encadrer, par rapport à nos besoins d'enfant, dès la naissance, ou dès l'allaitement. Au regard des chiffres et statistiques officiels de violence sociale cités ci-dessus, il est observable que nous ne savons pas encore prendre soin de nous, de notre énergie vitale, de nos amours, de nos enfants, de nos familles, et de notre environnement de vie. Avant, on était prié de fermer les yeux sur tout cela. Avant, on ne parlait pas de tout cela, les émotions et le stress en famille. Avant, on la fermait simplement tous, à l'intérieur. Voyons où nous en sommes collectivement sur le chemin parcouru.

**Quelques dates clefs pour bien saisir où on en est au niveau du stress.**

- ❖ Sigmund Freud est né le 6 mai 1856. Le mot stress date de 1936 (Dr Hans SELYE). Le stress avec trauma date de 1980 (American Psychiatric Association, P.T.S.D). Les premières images médicales du cerveau en fonctionnement date de 1992 (Dr Peter Mansfield, Dr Paul Lauterbur, Prix Nobel de Médecine 2003 pour l'Imagerie par Résonance Magnétique).
- ❖ La notion de satisfaction des besoins naturels humains apparaît en 1943 (Dr Abraham MASLOW).
- ❖ La notion de stress avec manque affectif date de 1950 (Dr René SPITZ). La notion de stress de l'attachement affectif date de 1988 (Dr John BOWLBY, Dr Yvane WIART).
- ❖ Le premier médicament neuroleptique date de 1951 (Dr Henri LABORIT). Le Prozac est lancé en 1986. Rien avant 1951 en termes de médicament de ce type.
- ❖ La compréhension scientifique du mal-être par l'inhibition de l'action et par le gel des sentiments s'est faite en trois temps à la fin du siècle dernier. Elle date de 1979 pour le gel de l'action normale (Dr Henri LABORIT), de 1985 pour le gel des émotions naturelles (Alice MILLER) et de 2012 pour le gel de la conscience empathique (Dr Gerhard ROTH).
- ❖ La thérapie systémique familiale émerge dans les années 1960 aux Etats-Unis (Ecole de PALO-ALTO). Le best-seller mondial « C'est pour ton bien » est publié en 1980 (Alice MILLER). Le best-seller « Parents toxiques » est publié en 1989 (Dr Suzan FORWARD). Le best-seller « La famille » est publié en 1986 (Dr John BRADSHAW).
- ❖ La perversion et le harcèlement psychologique sortent de l'ombre dans les années 1990 (Dr Paul-Claude RACAMIER, Marie-France HIRIGOYEN, Marc DUTROUX).
- ❖ La gestion des besoins et des sentiments s'apprend d'avantage dans le monde avec la Communication Non-Violente à partir de 1999 (Dr Marshall ROSENBERG).
- ❖ Le fait scientifique que notre cerveau est dirigé par les émotions et le stress date de 1995 (Dr Antonio DAMASIO).
- ❖ Les notions neuroscientifiques de digestion émotionnelle du passé, de mémoire de stress dans le cerveau corporel, de processus de deuil émotionnel se démocratisent à partir de 2001 (EMDR - Dr Francine SHAPIRO, Dr David SERVAN-SCHREIBER, Elisabeth KÜBLER-ROSS).
- ❖ 2001, les attentats du 11 septembre. Les gens découvrent collectivement à la télévision la notion de choc émotionnel, de stress social, de trauma corporel et de stress post-traumatique. Le documentaire neuroscientifique « La face cachée de la peur » (ARTE) raconte cette prise de conscience historique (Dr Joseph LEDOUX, Dr Erik KANDEL).
- ❖ 2002, le journal américain le Boston Globe déclenche la première vague mondiale de scandales pédophiles dans l'Eglise. Le documentaire « Délivrez-nous du mal ! » est nommé aux Oscars en 2007. Ce sera ensuite au tour des Eglises d'Irlande, de France, d'Allemagne et d'Italie d'être secouées par ces abus de pouvoir.
- ❖ En 2004, l'Organisation Mondiale de la Santé publie une étude sur les abus sexuels dans l'enfance. On ouvre les yeux. Les études statistiques officielles révèlent ensuite que 1 femme sur 3 et 1 homme sur 5 ont été abusés sexuellement dans l'enfance.
- ❖ Le tabou impensable des femmes pédophiles et des femmes incestueuses est levé en 2007 (Anne POIRET). Le livre « Ces mères qui ne savent pas aimer » sort en 2013 (Dr Suzan FORWARD). L'homme n'a enfin plus le monopole de la perversion !
- ❖ Les techniques de gestion du stress (*Mindfulness-Based Stress Reduction*, relaxation, méditation, respiration,...) se démocratisent à partir de 2010. La notion du corps comme un réservoir de sécurité affective et énergétique se développe parallèlement (Dr Peter LEVINE, Dr Vincent LAUPIES, Dr Jon KABAT-ZINN).

- ❖ En 2012, la Duke University aux U.S.A prouve que le mal-être est une réalité du stress environnemental, social, familial, et non pas une fatalité génétique (Dr Avshalom CASPI ; Dr Terrie MOFFITT).
- ❖ Dr Gerhard ROTH, de l'Institut de Brême en Allemagne, prouve en 2012 que le stress subi dans l'enfance engendre la destructivité et la toxicité. Scientifiquement, il n'y a pas de mauvais, il n'y a que des stressés (Dr Avshalom CASPI ; Dr Terrie MOFFITT).
- ❖ 2013, la 1<sup>ère</sup> carte scientifique médicale des émotions est publiée par le finlandais Dr Lauri NUMMENMAA. On voit scientifiquement l'amour, la honte, la joie, le dégoût, la peur, la colère, la tristesse. On parle à la même époque de cerveaux biochimiques et de neurones dans le cœur et dans le ventre. L'intestin et le microbiote sont à la mode.
- ❖ 2014, le dégoût de l'humiliation impactant la flore intestinale est en vue concernant le problème de la satiété, de l'avidité et du plaisir compulsif (Dr Serguei FETISSOV, INSERM). Va-t-on faire enfin le lien entre ces travaux de l'INSERM et ce sondage des boulimiques qui affirment avoir été abusés sexuellement à hauteur de 75 % ?
- ❖ 2017. Les scandales d'abus sexuel s'enchaînent. L'intelligence morale est à la mode sans réelle prise de conscience dans le désastre médiatique ambiant. Les problèmes de l'abus sexuel et de l'avidité marchande ne sont pas encore compris comme un manque affectif moral. L'abus de pouvoir n'est pas encore compris comme un effet pervers ou rebond du manque émotionnel familial (Gary CHAPMAN, James BALDWIN).
- ❖ Février 2018, l'Organisation Mondiale de la Santé publie un Aide Mémoire où il est écrit: « On estime que, dans le monde, jusqu'à 1 milliard d'enfants de 2 à 17 ans ont subi des violences physiques, sexuelles, émotionnelles ou des négligences au cours de l'année écoulée. » Finies les illusions, les chiffres sont comparables dans tous les pays.
- ❖ Août 2018 – La désolation environnementale explose avec un été caniculaire et un ordre politique mondial remis en question par Donald TRUMP. Le désastre affectif moral prend la forme d'une exaspération politique et d'une saturation climatique. Les gens se posent des questions car ils ont chaud, et on leur explique toute la journée qu'il y a du plastique toxique et des malades pervers de partout. La chasse aux abuseurs est ouverte, et les procès de prédateurs sexuels s'enchaînent, sans chercher à comprendre que c'est « l'Arroseur Arrosé » ou « Zombiland », c'est-à-dire simplement des histoires d'enfants abusés et méprisés, devenus simplement abuseurs eux-mêmes pour survivre malgré tout.
- ❖ Fin 2018. Les réalités statistiques familiales de l'enfance sont encore sous silence aux yeux du grand public, et absolument rien n'est prévu pour agir du côté des dirigeants et des professionnels. Rien en vue sur les traumatismes du manque respiratoire de naissance du cerveau reptilien alors qu'ils concernent 20 % de la population (Dr Arthur JANOV). Rien en vue également sur le stress affectif de l'attachement qui concerne 8 personnes sur 10, en termes de capacité à recevoir et donner de l'amour (Dr John BOWLBY). Absence de prise de conscience mondiale autour de la destruction de la filiation et du poison social de l'inceste, causalité de la haine donnée historiquement et médicalement par David CESARANI, Alice MILLER, Geli RAUBAL, Dr Vincent LAUPIES et Andrew SILKE. On continue d'attendre à la télévision les nuages noirs des ouragans et les aigles noires de BARBARA.

-----

**En conclusion** de cette chronologie du stress depuis 1936, nous soulignerons que parler de l'histoire du stress amène à de nombreuses prises de conscience autour du poids de nos silences sociaux et tabous familiaux. Parler du stress nécessite du courage pour ouvrir les yeux sur les réalités sociales, et ce n'est pas sans risque pour soi. Nous avons été maintes fois considérés comme anxiogène, trouble fête, et même personae non grata pour cela. On nous a

souvent dit que cela ne nous regarde pas, que ce ne sont pas nos affaires, ces histoires de stress.

Chez ISA, nous ne sommes pas d'accord avec cela car il est aujourd'hui prouvé que le Freezing social (ou immobilisme face au stress) rend au final les gens littéralement malades et passifs, par rapport à leurs véritables problèmes, de famille ou de société, ce qui impacte directement notre environnement à tous.

Vous pouvez désormais constater par vous-même, au quotidien, que la canicule, les ouragans, la pollution, la stérilité, les problèmes endocriniens explosent littéralement à cause de nos modes de vie dit « consuméristes » ou « énergétivores », c'est-à-dire dirigés par les Principes du Plaisir (avidité, addiction, compulsion, remplissage, cupidité, vanité, orgueil, plaisir illimité et immédiat, plaisir avec rapidité et facilité...), afin de tenter d'apaiser notre vide intérieur, de cacher notre pauvreté émotionnelle, de soulager notre stress affectif et d'oublier notre histoire.

En 2013 et en 2015, chiffres à l'appui dans des rapports officiels et par voix de presse, les Présidentes de l'OMS (Dr Margaret CHAN) et de l'UNICEF (Dr Michèle BARZACH) nous ont alerté à la fois sur « l'épidémie mondiale » de manque et d'abus sur le plan affectif, moral et sexuel, et sur le manque de formation des professionnels, dans ces domaines du stress et des émotions. Avec beaucoup plus d'écho dans les médias, les affaires Harvey WEINSTEIN, Jimmy SAVILE, DSK, Stormy DANIELS, Flavie FLAMENT, Valérie TRIERWEILER, RUBYGATE, Bill COSBY ou encore O.J SIMPSON, ont largement popularisé cet état de fait, montrant que cette « épidémie mondiale » de misère affective, de pauvreté émotionnelle et d'abus de pouvoir touche toutes les catégories sociales, sans exception.

Oui, chez ISA, au regard de l'exaspération et de la désolation générale, nous pensons qu'il est temps d'apprendre à mieux remplir nos « réservoirs émotionnels affectifs », pour rendre les gens simplement plus heureux, ou meilleurs ensemble, dans le cadre d'une saine gestion personnelle « intérieure ».

Oui, il est temps de sortir ensemble de nos abus et de notre égoïsme aveugle par une meilleure gestion sociale de nos besoins affectifs émotionnels. Il est temps d'apprendre aux gens la gestion saine, non-violente et non-abusive, des gratifications du corps, des signes de reconnaissance du cœur et des codes de distinction de l'esprit (Dr Eric BERNE, Dr Henri LABORIT, Claude STEINER, Gary CHAPMAN, Pierre BOURDIEU).

Oui, chez ISA, nous croyons en l'éducation du mieux Donner – Recevoir pour apprendre le bonheur intérieur écologique durable, dans nos échanges et dans les liens, qui nous unissent dans nos environnements familiaux, sociaux, et économiques.

**Thierry & The ISA TEAM**

**# In ISA, We Care #**